



SV Raigering e.V.
Am Pandurenpark 2
92224 Amberg

www.sv-raigering.de

Schutz- und Hygienekonzept für den Gymnastikraum des SV Raigering (Stand 29.08.2021)

Grundlage ist die Dreizehnte Bayerische Infektionsschutzmaßnahmenverordnung (13. BayIfSMV) und das Rahmenhygienekonzept Sport der Bayerischen Staatsministerien des Innern, für Sport und Integration und für Gesundheit und Pflege.

An – und Abreise

- Die TeilnehmerInnen reisen möglichst zu Fuß, mit dem Fahrrad oder in privaten PKW einzeln in Sportkleidung an. **Fahrgemeinschaften sind zu vermeiden.**
- Ankunft am Sportgelände **frühestens fünf Minuten** vor Stundenbeginn.
- Alle TeilnehmerInnen kommen bereits **umgezogen** auf das Sportgelände.
- Kein Besuch oder Zuschauen bei anderen Trainingsgruppen. SportlerInnen und ÜL sind **nur auf dem zugewiesenen Trainingsplatz** im Gymnastikraum.
- Begleitpersonen wohnen dem Training nicht bei. Das Trainingsgelände ist nur für SportlerInnen und ÜL/TrainerInnen/Funktionspersonal geöffnet. Auf die Einhaltung der Abstandsregeln ist zu achten.
- **Verlassen des Sportgeländes direkt und sofort nach dem Sport**; das Duschen erfolgt zu Hause. (Trainingsende = Verlassen des Sportgeländes). Kein Aufenthalt oder Zuschauen auf dem Trainingsgelände.
- Bei einer Abreise mit dem PKW erfolgt nach dem Sport der Wechsel von durchnässten oder verschwitzten Kleidungsstücken im Fahrzeug oder zuhause.

Hygiene-Maßnahmen

- **Zugang zum Gymnastikraum gemäß der „3G-Regel“**, d.h. nur vollständig geimpfte, genesene oder getestete Personen dürfen am Training teilnehmen. Die Kontrolle obliegt den ÜbungsleiterInnen.
- **WICHTIG!!!** Sollten SportlerInnen CORONA-ähnliche Krankheitssymptome (Husten, Schnupfen, Halsweh, Fieber, Durchfall, Geruchs- und Geschmacksverlust) haben, betreten sie nicht das Sportgelände, sondern sind verpflichtet umgehend den Hausarzt und den Übungsleiter zu informieren. Das gilt auch, wenn in den letzten 14 Tagen ein Kontakt mit jemanden bestand, bei dem ein Verdacht auf eine Covid 19 Erkrankung vorliegt oder bestätigt wurde.
- Die SportlerInnen haben für die **Desinfektion ihrer Hände** vor und nach dem Training selbst Sorge zu tragen. Entsprechende Mittel stehen zur Verfügung.
- Im gesamten Sportheim einschließlich bis zum Betreten der Matte herrscht **Maskenpflicht**.
- Die Durchführung von Begrüßungen mit Körperkontakt ist zu unterlassen.

- Mitbringen **eigener Getränkeflasche**, die zu Hause gefüllt worden ist.
- **Nieshygiene** beachten. Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen.
- **Abstand** von mindestens 1,5 bis 2 Metern ist immer einzuhalten.
- Die Umkleiden und die Duschanlagen sind gesperrt.
- **Toilettenanlagen sind geöffnet**. Diese werden regelmäßig gereinigt und desinfiziert; hierfür existiert ein gesondertes Reinigungskonzept.
- Es werden keine Geräte, Trainingsmaterialien benutzt. Ausnahme ist die eigene, von zuhause mitgebrachte Trainingsmatte des Sportlers.
- Der ÜL desinfiziert vor der Stunde die Griffe von Türen und Fenster, die Sitzbank vor dem Gymnastikraum, die Musikanlage. Entsprechendes Flächendesinfektionsmittel wird zur Verfügung gestellt.
- Auf eine **ausreichende Lüftung** des Raums während der Stunde ist (bei entsprechender Witterung) zu achten. Zwischen verschiedenen gruppenbezogenen Trainingseinheiten/-kursen ist die Pausengestaltung so zu wählen, dass ein ausreichender Frischluftaustausch stattfinden kann.

Inhaltliche Gestaltung der Trainingseinheiten

- Bildung von Gruppen beim Sport, die auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, und möglichst von einem festen ÜL betreut werden. Die Gruppen werden namentlich in Listen erfasst (ÜL, SportlerInnen, Uhrzeit). Im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe (Betroffene sind zuzuordnen) betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.
- Auf Grund der Größe des Gymnastikraums sind die Teilnehmerzahlen wie folgt zu gestalten:
- Allgemein: mögliche Personenzahl unter Einhaltung der Abstandsregeln vor Ort abstimmen.
- Sonstige Stunden: maximal 10 Personen + ÜL (Matten begrenzen die Anzahl).
- Gerade bei den ersten Trainingseinheiten ist auf eine angemessene Belastungssteuerung zu achten – geringe Intensitäten werden empfohlen.

Wichtig:

Halten sich SportlerInnen nicht an die Hygiene- und Platzordnung wird vom Hausrecht Gebrauch gemacht und diese werden sofort vom Präsenztraining ausgeschlossen!

Liebe SportlerInnen und ÜbungsleiterInnen des SV Raigering,

wir wollen verantwortungsvoll mit den wieder gewonnen Freiheiten umgehen. Damit uns der Wiedereinstieg gelingt, bitten wir euch alle diese Regeln zu befolgen. Nur so können wir Freude am Sport und Gesundheit verbinden. Im Team können wir das Schaffen.

Mit sportlichen Grüßen

Die Spartenleitung Fitness & Vorstandschaft des SV Raigering